

NOME: Carla Patrícia do Vale Lucas

MESTRADO EM: Políticas de Desenvolvimento de Recursos Humanos

ORIENTADOR: Professor Doutor Miguel Lopes

DATA: 30 de setembro de 2015

A PROMOÇÃO DO CAPITAL PSICOLÓGICO, *WORK ENGAGEMENT* E SAÚDE MENTAL DE TRABALHADORES

RESUMO

O presente trabalho pretendeu aprofundar o estudo acerca do capital psicológico dos trabalhadores e a sua relação com outros constructos ligados ao trabalho, nomeadamente o *work-engagement* e a saúde mental. Pretendeu ainda avaliar os efeitos de uma micro-intervenção criada para promover o capital psicológico. Consistiu num estudo quasi-experimental, com metodologia quantitativa e desenho longitudinal, constituído por um momento de intervenção e dois de recolha de dados. Participaram no estudo 50 colaboradores de diferentes organizações. Os resultados mostraram que: a) o capital psicológico está positivamente relacionado com a saúde mental (níveis mais elevados de capital psicológico refletem uma maior frequência de sintomas de saúde mental); b) o capital psicológico encontra-se positivamente relacionado com o *work-engagement* (níveis mais elevados de capital sugerem maior energia e identificação pessoal para com o trabalho); c) os valores do *work-engagement* aumentariam pelo investimento no capital psicológico e saúde mental; d) foram encontradas diferenças estatisticamente significativas no bem-estar psicológico dos colaboradores com a implementação da micro-intervenção. Estes resultados fornecem suporte preliminar de que a promoção do capital psicológico proporciona aos participantes uma “proteção adicional”, com benefícios ao nível do bem-estar psicológico, contribuindo para comportamentos/atitude positivas ao nível do trabalho.

Palavras Chave: capital psicológico positivo, *work engagement* (comprometimento face ao trabalho), saúde mental, bem-estar psicológico, micro-intervenção.